

# 高血压患者生活方式的健康教育与护理干预研究

徐 伟

山东省淄博市临淄区凤凰中心卫生院 山东淄博 255000

**摘要:** **目的:** 探讨对高血压患者实施生活方式的健康教育并加强护理干预的方法以及效果。**方法:** 选择2020年1月至2021年6月在本院就诊的高血压患者共计120例作为研究对象,通过问卷调查对患者的性别、年龄、体重指数、不良生活习惯、高血压病程、心理状况、营养状况、活动情况、并发症预防情况等进行调查了解,对患者情况进行综合评估,制定最为适宜的个性化护理干预措施以及健康教育计划。**结果:** 与进行护理干预之前相比较,接受健康教育以及护理干预后的患者,对高血压疾病以及相关并发症的防治知识掌握更加正确全面,能够充分认识到情绪、饮食、活动、用药、吸烟、饮酒等对高血压疾病的重要影响,从而更加自觉规范自己的行为,养成良好的生活习惯、饮食规律、遵医用药等。**结论:** 加强对高血压患者生活方式的健康教育以及护理干预,有助于纠正患者不良生活方式,提升疾病的治疗效果。

**关键词:** 高血压; 生活方式; 健康教育; 护理干预

## Study on health education and nursing intervention of hypertensive patients' lifestyle

Wei Xu

Fenghuang Central Health Center, Linzi District, Zibo 255000, Shandong, China

**Abstract:** **Objective:** To explore the methods and effects of lifestyle health education and nursing intervention for patients with hypertension. **Methods:** A total of 120 hypertensive patients treated in our hospital from January 2020 to June 2021 were selected as the research objects. The gender, age, body mass index, bad living habits, course of hypertension, psychological status, nutritional status, activity and prevention of complications of the patients were investigated by questionnaire. Comprehensive evaluation of the patient's condition, to develop the most appropriate personalized nursing interventions and health education plan. **Results:** Compared with the nursing intervention before, patients receiving health education and nursing intervention, the prevention and treatment knowledge of hypertension and related complications is more correct and comprehensive. They can fully realize the important influence of mood, diet, activities, medication, smoking, drinking on hypertension, so as to regulate their behavior more consciously, develop good living habits, dietary rules, compliance with medical drugs, etc. **Conclusion:** Strengthening the health education and nursing intervention on the lifestyle of patients with hypertension is helpful to correct the unhealthy lifestyle of patients and improve the treatment effect of the disease.

**Keywords:** hypertension; Lifestyle; Health education; Nursing intervention

高血压发病机制相对繁杂,和病患日常生活方式之间的联系尤为紧密。正常成年人均会发生一定的血压变化区间,在人体外环境变化,所制定区间也会发生一定的波动和变化。在人们年龄慢慢升高的形势之下,最为普遍就是收缩压变化。近些年来,人们将高血压问题摆在首位,疾病发病率也呈现出与日俱增的发展趋势。依据相关研究表明,针对该类病患进行正确化健康教育

和护理对策,强化饮食干预和运动干预,行之有效的控制血压水平,针对预后所起到的作用至关重要。健康教育和理干预是一项对于病患康复管理机制十分有益的方式,可以在节省医疗器具的基础之上为病患提供良好的就医环境<sup>[1]</sup>。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

研究区间为2020年1月至2021年6月, 研究对象为在本院就诊的高血压患者共计120例, 其中包括男性和女性患者分别有64例、56例, 年龄46-68岁, 平均(52.7±3.1)岁; 原发性高血压以及继发性高血压患者分别有86例、34例, 病情均得到临床明确诊断。入选患者对于此次研究均签署知情同意书。

### 1.2 研究方法

两组患者入院后对其进行综合评估, 确定高血压疾病的发展情况, 并在给予血压控制等常规护理干预, 同时详细告知高血压药物治疗注意事项, 对其进行科学的指导。问卷内容主要包括患者的姓名、性别、身高、体重、年龄、高血压防治知识掌握情况、饮食习惯、营养状况、运动情况、吸烟史、饮酒史、用药情况等。具体的健康教育及护理干预措施如下。

(1) 充分了解患者的高血压病史, 期间护理人员应该依据患者的家庭背景、受教育程度和具体的学习接受能力, 制定科学的健康宣教计划, 保证健康教育工作开展的针对性与有效性。向患者及其家属详细介绍高血压疾病可能引起的严重并发症问题, 并借助多种方式促使患者及其家属对高血压疾病有个全面的认识, 提高对血压控制重要性的认识。比如: 积极组织患者及其家属参加医院举办的高血压预防与控制宣传活动, 向患者及其家属发放相应的宣传手册, 借助网络平台推荐患者自主下载了解高血压疾病宣教视频, 情况允许时护理人员可以与患者开展一对一的教育访谈, 针对患者及其家属提出的疑问, 需要耐心进行解答。这一过程中, 对于文化程度相对较高的患者, 应该注意宣教语言的严谨性, 辅助相应的资料完成讲解。对于接受能力较差的患者, 应该注意宣教语言的通俗性, 将疾病与日常生活紧密相连<sup>[2]</sup>。

(2) 对患者高血压病情发展情况进行严密的健康, 同时引导患者了解血液监测、体重控制以及危险因素防控的重要性, 并配合合理的心理干预手段。鼓励患者戒烟戒酒, 养成良好的生活习惯, 倡导健康的生活方式。期间, 包括限制每日的盐摄入量, 一般需要控制在每日6g以内; 控制对于总事物热量的摄入; 指导患者进行适当的身体锻炼; 减少对于膳食脂肪的摄入; 适当补充钾与钙; 保证良好的心理状态。叮嘱患者不得随意更改药物使用剂量, 遵医嘱用药。

### (3) 饮食指导

指导高血压患者应当坚持低盐低脂的饮食原则, 减少胆固醇含量高的食物的摄入, 饮食应当有节制, 避免暴饮暴食, 每日食盐摄入量应当<6g, 教会患者计算食盐摄入量的方法。指导患者多吃富含维生素、纤维素的饮

食, 养成良好的排便习惯, 排便时避免过度用力, 防止便秘等<sup>[3]</sup>。

### (4) 生活指导及运动指导

对于存在不良生活方式的患者, 如作息不规律、吸烟、喝酒等, 应当积极纠正, 使患者养成良好的作息习惯, 戒烟戒酒, 减少引起血压升高的危险因素。日常生活中保证有充足的睡眠, 并注意进行适当运动, 如散步、打太极等, 运动强度不宜过大。通过饮食控制以及运动方式有效控制体重。

### (5) 用药指导

高血压患者通常需要通过长期服药达到控制血压的目的。为此, 护理人员应当详细向患者进行各类药物的使用方法、注意事项的讲解工作, 告诉患者药物使用必须严格遵照医嘱, 不得随意增减药量或是停药、换药。教会患者进行血压测量的方法, 做好血压测量记录, 定期回院复诊。

### 1.3 观察指标

对患者接受生活方式健康教育以及护理干预前后的各项指标进行统计分析, 包括饮食习惯不良、吸烟、饮酒、活动量少、情绪急躁、服药方法错误、并发症预防、体重超重等指标。

### 1.4 统计学方法

研究数据统计学处理工具使用SPSS 18.0软件, 其中计量资料表现形式为( $\bar{x} \pm s$ ), 检验方式为t检验, 计数资料表现形式为(%), 检验方式为 $\chi^2$ 检验,  $P < 0.05$ 代表组间差异有统计学意义。

## 2 结果

结合患者实际情况给予个性化护理干预措施, 经过统计, 与护理干预前相比较, 护理干预后患者的各项观察指标明显更优, 患者的生活方式更加积极健康, 遵医性更好, 护理干预前后数据差异均有显著的统计学意义( $P < 0.05$ )。见表1。

表1 120例患者护理干预前后生活方式改变情况比较  
[n (%)]

观察指标	护理干预前	护理干预后	$\chi^2$	P
饮食习惯不良	93 (77.50)	42 (35.00)	12.437	<0.05
吸烟	96 (80.00)	35 (26.17)	15.768	<0.05
饮酒	79 (65.83)	25 (20.83)	14.394	<0.05
活动量少	102 (85.00)	61 (50.83)	8.654	<0.05
情绪急躁	94 (78.33)	44 (36.67)	11.937	<0.05
服药方法错误	80 (66.67)	41 (34.17)	9.586	<0.05
并发症预防	43 (35.83)	90 (75.00)	7.622	<0.05
体重超重	93 (77.50)	68 (56.67)	6.781	<0.05

### 3 讨论

目前,高血压尚没有根治的方式,这是一类慢性疾病,血压过高、高变异均可以直接性损害到靶器官,同时加大各并发症出现风险的几率,强化疾病一二级预防管理十分关键。值得注意的就是,虽然在实施干预之后,依旧有一些病患存在不良生活的情况,一些病患针对合并依旧欠缺充分的重视程度,或者是由于自制力过差,像是诸多轻度高血压病患自身的戒烟意识不够,尤其是针对诸多老年病患,更是存在“那么多人吸烟,不也活的好好的”的意识。一些病患必须要大致了解各个注意事项,比如低盐饮食,然而怎么去精进,诸多病患都会手足无措,相应的就必须要将病患获取知识渠道予以拓宽,在此时就可以尽量选用网络条件,积极鼓励通过上网的方式来获取到高血压膳食、运动方案的途径。

高血压是临床常见的一类心血管疾病,在国内的发病率最高可达20%,并且随着人们生活方式的变化,高血压疾病的发病率随之呈现出不断上升的趋势。综合分析来看,高血压疾病具有明显的高危险性特征,如果没有得到有效的护理干预,则不仅会对患者的心、脑、肾等诸多靶器官造成损伤,还会进一步诱发冠心病或者脑出血等一系列严重并发症,直接威胁到患者的生命健康。高血压作为现阶段引发各类心脑血管疾病的危险因素这一,强化对高血压疾病的控制与干预,是有效预防多种并发症和心脑血管疾病发生的关键手段。这种情况下,加强高血压患者的健康教育力度,针对患者的不良生活方式进行纠正,对于控制病情发展、预防并发症、降低疾病致残率和死亡率有着积极的现实性作用。

我国为高血压高发地区,尤其是近年来随着我国社会经济快速发展,人们的生活水平大幅提升,使得存在不良生活方式、饮食习惯的人群越来越多,也增加了发生高血压的危险因素,使得高血压发病率不断升高。而通过加强对患者的健康教育,提升患者对疾病的认识,积极纠正患者的不良生活方式,进行并发症的预防等,有助于提升高血压治疗效果,延缓病情进展,改善患者健康情况以及生活质量。本研究中,对入选的患者给予了高血压健康教育、饮食护理、心理干预、生活以及运动指导、用药指导等,结果显示,存在不良饮食习惯的患者大幅减少,同时多数患者能够积极戒烟戒酒、合理用药、适当运动、积极预防并发症、保持情绪平稳等,这些对于提升高血压治疗效果十分必要。且良好的生活方式可以使患者的生活质量得到更大的改善。

综上所述,对于高血压患者应当加强生活方式健康教育、综合全面的护理干预,使患者的自我保护意识以及保健意识得到提升,更好地进行高血压及其并发症的防治,对患者病情控制有十分积极的意义。

#### 参考文献:

- [1]罗丹.健康教育联合护理干预在河池市少数民族高血压病患者高血压防治中的应用效果及对生活方式的影响研究[J].中外医疗, 2021, 37(25): 173-175.
- [2]王岚香.高血压患者生活方式的健康教育及护理干预价值探讨[J].中国医药指南, 2019, 017(016): 213-214.
- [3]张录霞.高血压病患者生活方式的健康教育及护理干预[J].健康必读, 2020, 000(030): 177.